

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-02-28
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 145) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 62) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2106.94 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	35%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-02-28

obiad

- Zupa kalafiorowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Kalafior 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Ryż z truskawkami (mrożonymi) 280.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%** 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-03-01

obiad

- Zupa żurek z jajkiem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 75%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Żurek ZAKWAS 2%**, Cebula 2%, **Żurek ZAKWAS 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 0%**, Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Chleb zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Kotlet z fileta kurczaka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 75%, **Bułka tarta 11%**, **Jaja kurze całe 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Marchewka z groszkiem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, **Masło ekstra 82% 3%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2022-03-02

obiad

- Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki 15%, Pomidor krojony w puszcze 6%, **Śmietana 30% 4%**, Marchew 3%, Soczewica czerwona nasiona suche 3%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Tymianek 0%
- Chleb krajan 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Filet rybny pieczony 100.00g (Ryba)** składniki: **Mintaj mrożony 98%**, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z kapusty kiszzonej 130.00g składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
-

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-03-03

obiad

- Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 120.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2022-03-04

obiad

- Zupa koperkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Spaghetti 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, **Makaron spaghetti 14%**, **Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%**, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-03-07

obiad

- Zupa ziemniaczana z kapustą 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Naleśniki z dżemem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Mleko 2% 28%**, Dżem ł 100% z owoców 18%, **Śmietana 18% tłuszczu 15%**, **Jaja kurze całe 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-03-08

obiad

- Zupa zacierka 450.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Ślonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
- Filet z indyka w sosie pieczarkowym 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 82% 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Kasza gryczana na sypko 100.00g składniki: Kasza gryczana 100%
- Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-03-09

obiad

- Zupa ogórkowa 450.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Ryba po grecku 280.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-03-10

obiad

- Zupa solferino 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki 30%, Pulpa pomidorowa 4%, **Śmietana 30% 4%**, Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb żytni 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Pieczeń rzymska 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Buraczki zasmażane 130.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 89%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2022-03-11

obiad

- Zupa krupnik ryżowy 400.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Ryż biały 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Kopytka z masłem 280.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.